BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Service-Abteilung
Ernst-Heinrich-Geist Str. 9
D-50226 Frechen

Tel.: 01 80/5 23 12 44

Fax: 01 80/5 23 12 43

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:
Tel.: 00 49-(0) 2234 519 250
Fax: 00 49-(0) 2234 519 222

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- Die MODELL NUMMER DES PRODUKTES (PETL53510)
- Den NAMEN DES PRODUKTES (PROFORM® 535 Laufgerät)
- Die SERIEN-NUMMER DES PRODUKTES (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- Die BESTELLNUMMER DER ERSATZTEILE (siehe DETAILZEICHNUNG und ERSATZTEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung)
- Die BESCHREIBUNG DES ERSATZTEILES (siehe DETAILZEICHNUNG und ERSATZTEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung).

GARANTIEBESTIMMUNG

Als Hersteller übernehmen wir für dieses Gerät eine Garantie von 6 Monaten ab dem Versanddatum.

Innerhalb dieser Garantiezeit beseitigen wir nach unserer Wahl, durch Reparatur oder Austausch des Gerätes, unentgeltlich alle Mängel, die auf Material- oder Herstellungsfehlern beruhen.

Von der Garantie sind ausgenommen: Schäden, die aus unsachgemäßen Gebrauch oder Lagerung zurückzuführen sind, normaler Verschleiß und Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Gerätes nur unerheblich beeinflussen.

Bei Eingriffen durch nicht von uns autorisierte Stellen oder bei Verwendung anderer als Original AICON Ersatzteile erlischt die Garantie.

Mängel müssen innerhalb 8 Tagen nach dem Aufbau des Gerätes oder unverzüglich nach Bekanntwerden des Mangels reklamiert werden, da sonst die Garantie erlischt.

Benutzen Sie das Gerät nur so wie es in dieser Anleitung beschrieben wird. Dieses Fitnessgerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch konzipiert. Bei Benutzung für kommerzielle Zwecke erlischt automatisch die von uns gewährte Garantie.

PROFORM ist ein eingetragenes Warenzeichen von AICON Health & Fitness, Inc.

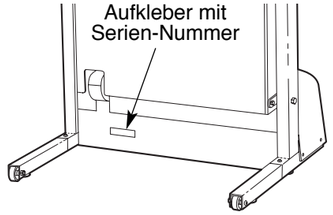
Teile Nr. 173453 R0401A

Gedruckt in Canada © 2001 AICON Health & Fitness, Inc.

PRO-FORM 535

Modell-Nr. PETL53510
Serien-Nr._____

Finden Sie die Seriennummer auf der unten angezeigten Stelle. Schreiben Sie die Seriennummer oben auf.



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Als Hersteller ist es unser höchstes Ziel, unsere Kunden vollständig zufriedenzustellen. Falls Sie noch Fragen haben, oder feststellen sollten, dass Teile fehlen, garantieren wir Ihnen schnelle Abhilfe durch direkten Service unseres Unternehmens.

Rufen Sie uns einfach an unter unserer Service-Telefon-Nr.:

01 80/5 23 12 44

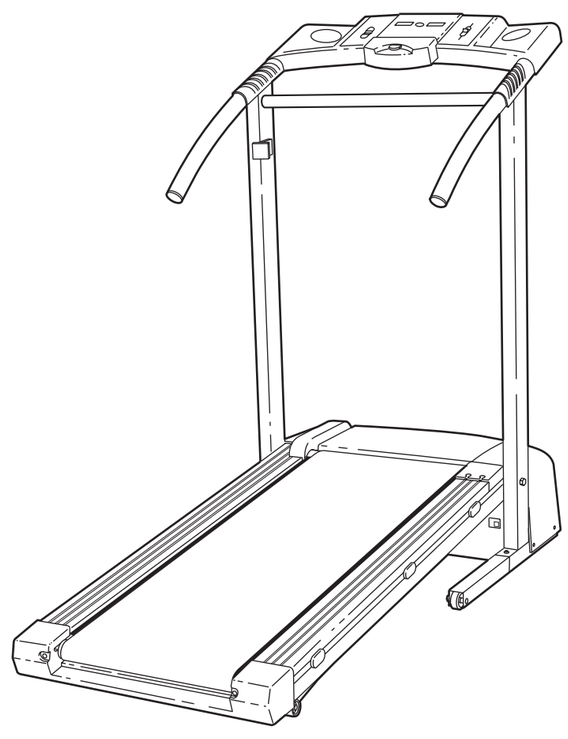
Unser Service-Team steht Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:
00 49-(0) 2234 519 250
Fax: 49-(0) 2234 519 222

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Notre site internet

www.proform.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE HINWEISE 2
BEVOR SIE ANFANGEN 4
MONTAGE 5
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG 7
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFGERÄTS 11
FEHLERSUCHE 12
TRAININGSRICHTLINIEN 14
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . Rückseite
GARANTIEBESTIMMUNG . . . . . Rückseite

Anmerkung: In der Mitte der Bedienungsanleitung befindet sich eine DETAILZEICHNUNG und ERSATZTEILELISTE. Verwahren Sie diese ERSATZTEILELISTE/DETAILZEICHNUNG für eventuellen späteren Gebrauch.

WICHTIGE HINWEISE

⚠ ACHTUNG: Um Risiken wie elektrische Schläge, Feuer, Verbrennungen oder Verletzungen weitgehend auszuschließen, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme dieses Gerätes unbedingt die nachfolgenden Hinweise.

1. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, daß alle Benutzer des Fitness Laufgerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
2. **Benutzen Sie das Laufgerät nur so, wie es beschrieben ist.**
3. **Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Laufgerät ein Freiraum von mindestens 2 Metern eingehalten wird. Blockieren Sie mit dem Laufgerät keinesfalls irgendwelche Luftschächte. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Abdeckung unter das Gerät.**
4. **Wenn Sie einen Standort für das Laufgerät wählen, überprüfen Sie, ob der Standort und die Position Zugriff zum Stecker ermöglichen.**
5. **Stellen Sie das Laufgerät nicht in die Garage, auf den Balkon, in die Nähe von Wasser sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.**
6. **Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**
7. **Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten immer unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.**
8. **Das Laufgerät sollte nur von Personen mit weniger als 115 kg benutzt werden. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Laufgerätes.**
9. **Angemessene Kleidung ist empfehlenswert. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann und ausschließlich mit Sportschuhen. Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.**
10. **Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe ANSCHLUSS auf Seite 7), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.**
11. **Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.**
12. **Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.**
13. **Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe BEVOR SIE ANFANGEN auf Seite 4, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)**
14. **Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Handstange wenn Sie das Laufgerät benutzen.**

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm- oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

1. RUMPFBEUGEN

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

2. KNIESEHNEN-DEHNÜBUNG

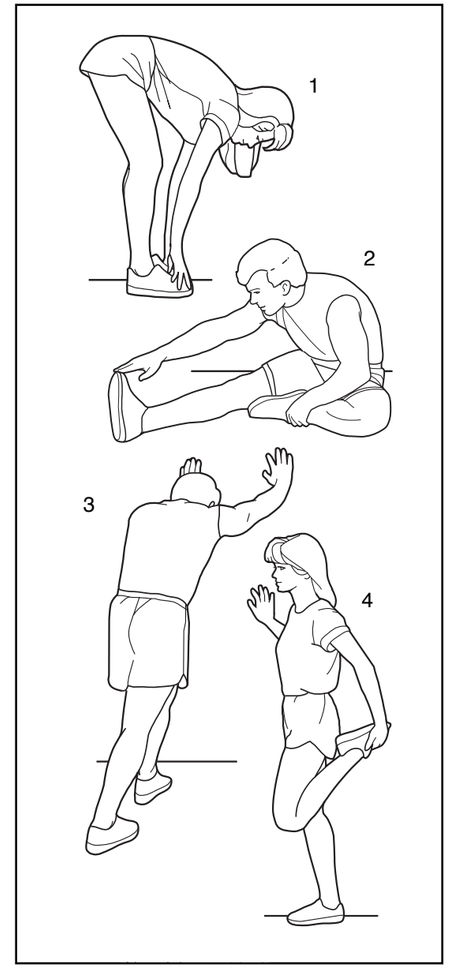
Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

3. DEHNEN DER WADEN UND DER ACHILLESSEHNE

Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vorderes Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je dreimal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.

4. DEHNEN DER VORDEREN OBERSCHENKELMUSKELN

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann loslassen. Mit jedem Bein dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihren durchschnittlichen Herzschlag angibt.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogrammes helfen. Vergessen Sie allerdings nicht, dass dies hier nur allgemeine Richtlinien sind. Für detailliertere Trainingsinformation sollten Sie ein Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Übungsintensität. Ein Indikator für die richtige Übungsintensität ist die Pulsfrequenz. Das folgende Diagramm zeigt den empfohlenen Puls für Fettverbrennung und Aerobic-Übungen.

HEART RATE TRAINING ZONE

	MIN BPM ♥		♥ MAX BPM
AGE	Fat Burn	Max Burn	Aerobic
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

Um Ihre richtige Pulsfrequenz zu finden, finden Sie zuerst Ihre Alter auf dem oberen Teil des Diagramms, das oben abgebildet ist (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Nächst, finden Sie die drei Zahlen, die auf der Spalte über Ihrem Alter sind. Diese drei Nummern stellen Ihre “Trainingszone” dar. Die niedrigeren zwei Zahlen sind der empfohlenen Puls für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist der empfohlene Puls für Aerobic-Übungen.

Um Ihre Pulsfrequenz zu messen, benutzen Sie bitte den Pulssensor am Computer. Sollte Ihre Pulsfrequenz zu hoch oder zu niedrig sein, dann verändern Sie bitte die Geschwindigkeit des Laufbandes.

Fettverbrennung

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare Kohlenhydratkalorien zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Gerätes so ein, dass Ihre Pulsfrequenz in der Nähe der zwei niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Aerobic Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann muss Ihr Training “Aerobic” sein. Aerobic Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff anfordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, vermehrt Blut in die Muskeln und die Lunge zu pumpen, und das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für Aerobic Training stellen Sie die Geschwindigkeit und die Neigung so ein, dass Ihre Pulsfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus 3 einfachen Teilen bestehen:

Aufwärmen—Fangen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen an. Ein angemessenes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihren Puls und die Blutzirkulation, um Ihren Körper auf anstrengenderes Training vorzubereiten.

Training in der Trainingszone—Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Halten Sie diese Intensität 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten.)

Abkühlen—Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Das hilft der Flexibilität Ihrer Muskeln und verhindert Probleme, die sonst durch das Training entstehen könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Tag Rast einlegen. Nach ein paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu 5 Mal pro Woche trainieren.

15. **Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihren durchschnittlichen Herzschlag angibt.**
16. **Dieses Laufgerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.**
17. **Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus. Ziehen Sie auch das Netzkabel heraus wenn das Laufgerät nicht in Gebrauch ist.**
18. **Versuchen Sie nicht, das Laufgerät hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 5 und 6, und siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFGERÄTS auf Seite 11.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben um das Laufgerät zu transportieren; bzw. für Transport zu kippen.**
19. **Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Laufgeräts, muss darauf geachtet werden, dass das Verschluss vollständig geschlossen ist.**
20. **Inspizieren Sie regelmäßig die Teile des Laufgerätes und ziehen Sie sie nach, wenn nötig.**
21. **Lassen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes fallen und führen Sie keine ein.**
22. **GEFAHR: Ziehen Sie immer das Netzkabel heraus, bevor Sie Wartungsarbeiten oder Einstellungen gemäß dieser Anleitung vornehmen. Die Motorhaube darf nur auf Anweisung unseres Kundendienstes geöffnet werden, der auch einzig und allein für alle anderen Wartungen und Einstellungen zuständig ist, mit Ausnahme der nachfolgend beschriebenen.**
23. **Dieses Laufgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Laufgerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

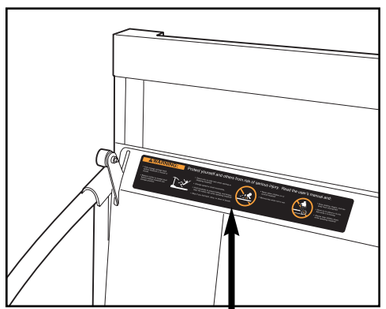
⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (AICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

Der unten abgebildete Aufkleber muss am Gerät an der angezeigten Stelle befestigt sein. Suchen Sie die Aufkleberblätter mit den gleichen Informationen in vier Sprachen. Ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben sie ihn auf den Englischen am Laufgerät.

Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz, von unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr.: 01 80/5 23 12 34. Kleben Sie diesen neuen Aufkleber an die angezeigte Stelle.

Anmerkung: Der Aufkleber wird auf 38% der tatsächlichen Größe gezeigt.



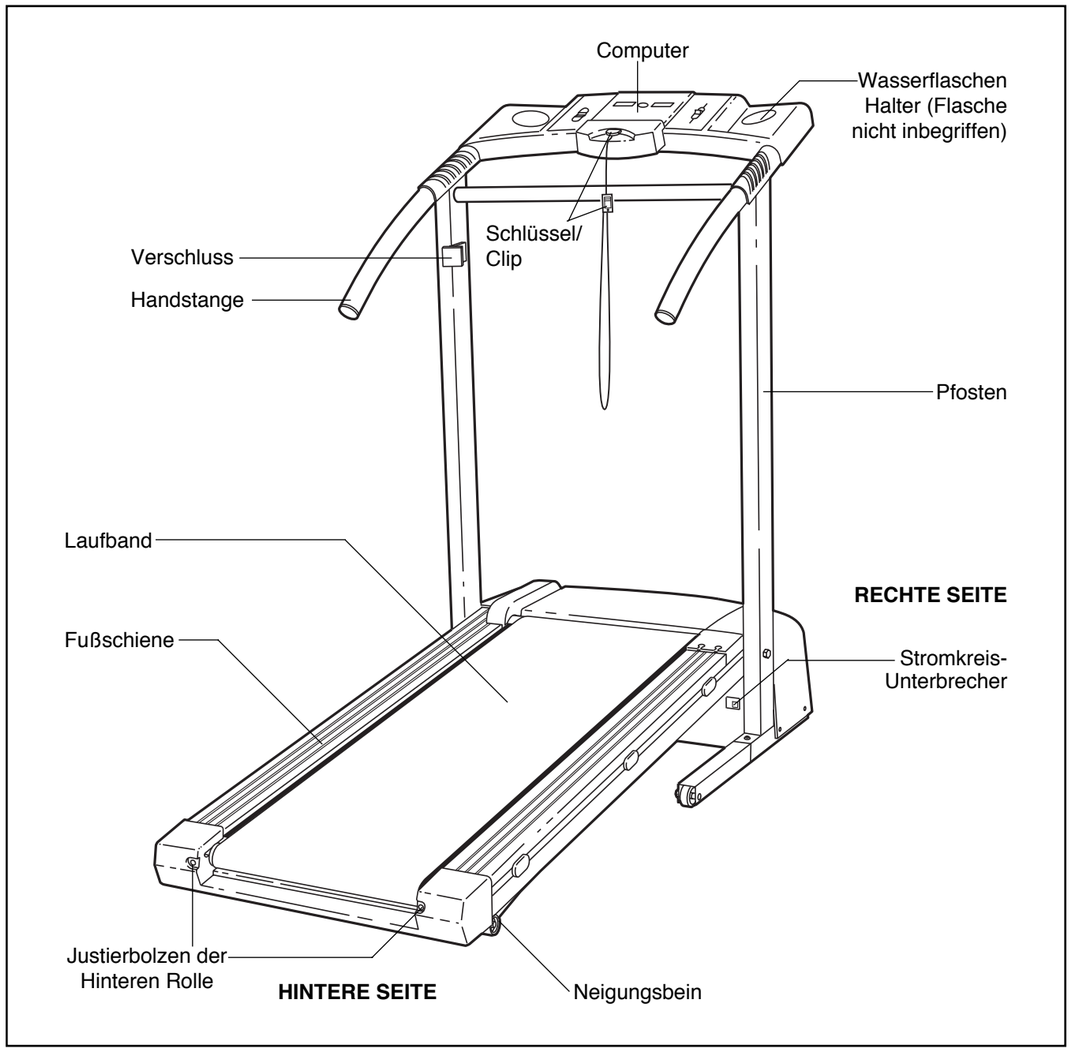
WARNUNG:
Schützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen Lesen Sie die Bedienungsanleitung!
• Der Verschluß muß vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
• Reduzieren Sie die Neigung zum niedrigsten Grad, bevor Sie das Laufgerät zur Lagerung zusammenklappen.
• Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
• Um Hinfallen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie die Klammer während Sie das Laufgerät benützen.
• Stellen Sie sich beim Ein- oder Aussteilen des Laufgerätes nur auf die Fußschienen.
• Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.
• Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
• Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benützen.
• Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.
• Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.
• Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer nur Sportschuhe.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf eines PROFORM® 535 Laufgerätes entschieden haben. Das Laufgerät verbindet fortschrittliche Technologie mit innovativem Design und ermöglicht Ihnen auf bequeme Weise ein exzellentes Kreislauftraining in Ihren eigenen vier Wänden. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie das einzigartige 535 Laufgerät so zusammenklappen, dass es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Laufgeräte in Anspruch nimmt.

Lesen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zunächst aufmerksam diese Anleitung. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01 80/5 23 12 44** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer lautet PETL53510. Die Seriennummer steht auf dem beigefügten Aufkleber (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

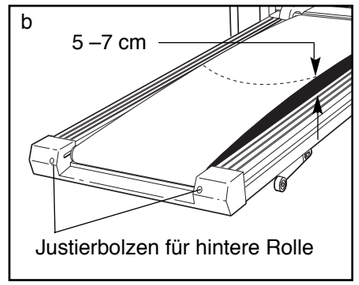
Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



4. SYMPTOM: DAS LAUFBAND WIRD BEIM BETRETEN LANGSAMER

a. Verwenden Sie keinesfalls ein Verlängerungskabel von mehr als 1,5 m Länge.

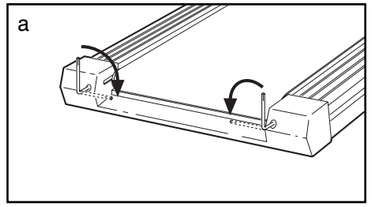
b. Wenn das Laufband zu fest angezogen wird, wird die Leistung des Gerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Entfernen Sie den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide hinteren Rollenjustierbolzen mit dem Inbusschlüssel um eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben können. Geben Sie darauf acht, dass das Laufband in der Mitte liegen bleibt. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Gerät für ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis das Laufband richtig straffgezogen ist.



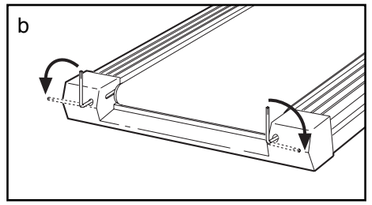
c. Sollte sich das Laufband beim Begehen immer noch verlangsamen, wenden Sie sich an unseren Kundendienst.

5. SYMPTOM: DAS LAUFBAND LIEGT BEIM LAUFEN NICHT IN DER MITTE AUF

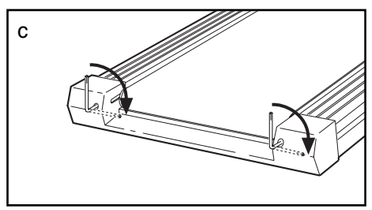
a. **Sollte sich das Laufband nach links verschoben haben,** ziehen Sie als erstes den Schlüssel raus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie den linken Rollenjustierbolzen mit dem Inbusschlüssel um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn und den rechten Rollenjustierbolzen um eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff zu ziehen. Stecken Sie das Netzkabel ein, schieben Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufband für ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis sich das Laufband in der Mitte befindet.



b. **Sollte sich das Laufband nach rechts verschoben haben,** ziehen Sie als erstes den Schlüssel raus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie den linken Rollenjustierbolzen mit dem Inbusschlüssel um eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn und den rechten Rollenjustierbolzen um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff zu ziehen. Stecken Sie das Netzkabel ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufband für ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis sich das Laufband in der Mitte befindet.



c. **Wenn das Laufband beim Begehen rutscht,** ziehen Sie den Schlüssel heraus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide hintere Rollenjustierbolzen mit dem Inbusschlüssel um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben können. Geben Sie darauf acht, dass das Laufband in der Mitte liegen bleibt. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufgerät für ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis das Laufband richtig straffgezogen ist.



FEHLERSUCHE

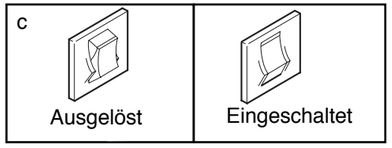
Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Suchen Sie das betreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen. Sollten Sie zusätzliche Hilfe brauchen, setzen Sie sich bitte mit unseren Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr.: 01 80/5 23 12 44 in Verbindung.

1. SYMPTOM: DAS GERÄT LÄßT SICH NICHT EINSCHALTEN

a. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel in eine vorschriftsgemäß geerdete Steckdose eingesteckt wurde. (Siehe ANSCHLUSS auf Seite 7.) Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie eines von weniger als 1,5 m Länge. **Wichtig: Das Laufgerät ist nicht kompatibel mit den GSCI ausgestatteten Steckdosen.**

b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer eingesteckt worden ist.

c. Untersuchen Sie die Sicherung, die am Laufgerät-Rahmen in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter herausstehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



2. SYMPTOM: DAS GERÄT SCHALTET WÄHREND DES BETRIEBS AB

a. Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Stromkabel (siehe 1. c.) Wurde der Schalter ausgelöst, lassen Sie das Gerät 5 Minuten abkühlen und schalten Sie es dann wieder ein.

b. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist.

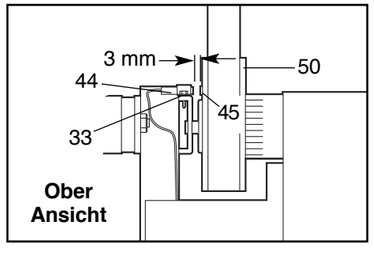
c. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer raus. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.

d. Sollte das Laufgerät dann immer noch nicht funktionieren, setzen Sie sich bitte mit unseren Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr.: 01 80/5 23 12 44 in Verbindung.

3. SYMPTOM: DIE ANZEIGEN AM COMPUTER FUNKTIONIEREN NICHT RICHTIG

a. Überprüfen Sie die Batterien im Computer. Siehe EINLEGEN DER BATTERIEN auf Seite 8.) Die meisten Probleme können auf leere Batterien zurückgeführt werden.

b. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **NEHMEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Entfernen Sie die sechs Schrauben von der Haube. Nehmen Sie die Haube vorsichtig ab. Finden Sie die Membranenschalter (44) und den Magnet (45) auf der linken Seite der vorderen Rolle (50). Drehen Sie die vordere Rolle bis der Magnet mit der Membranenschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass die Spalte zwischen den Magnet und die Membranenschalter 3 mm weit ist.** Wenn nötig, lockern Sie die Schraube (33) und bewegen Sie die Membranenschalter ein bisschen. Ziehen Sie die Schraube wieder an. Befestigen Sie wieder die Haube, und lassen Sie das Laufgerät ein paar Minute laufen, um eine richtige Geschwindigkeitslesung zu prüfen.



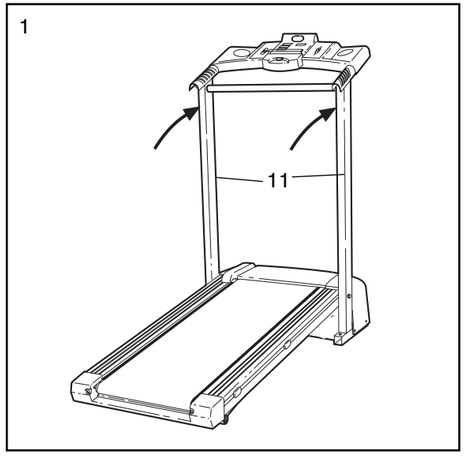
MONTAGE

Für die Montage sind zwei Personen erforderlich. Stellen Sie das Laufgerät auf einen freien Platz und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst, nachdem das Gerät vollständig zusammengesetzt ist, weg. **Für die Montage braucht man einen Kreuzschraubenzieher , zu den beigelegten Inbusschlüsseln .**

Anmerkung: Die Unterseite des Laufbandes wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge des Schmiermittels auf den oberen Teil des Laufbandes oder auf die Verpackung übertragen sein. Dies ist normal und wird die Leistung des Laufgerätes nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.

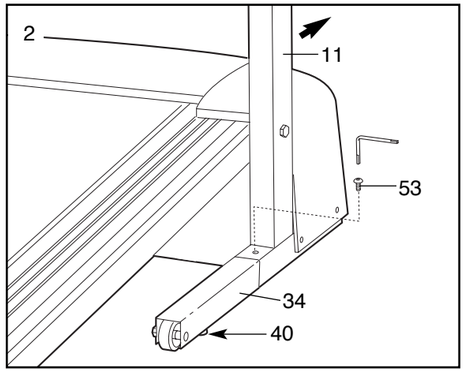
Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. 01 80/5 23 12 44 in Verbindung.

1. Zu zweit stellen Sie die Pfosten (11) vorsichtig auf bis sich das Laufgerät in der angezeigten Position befindet.

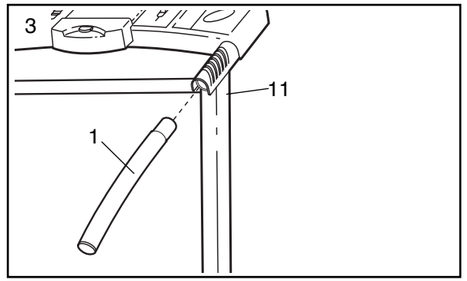


2. Schieben Sie eine Verlängerungsstange (34) in das Gerät wie gezeigt. Anmerkung: Es könnt helfen, die Pfosten (11) in die bei Pfeil angezeigte Richtung zu kippen, während sie die Verlängerungsstange einschieben. Achten sie darauf, dass sich die Basisunterlage (40) auf der angezeigten Seite der Verlängerungsstange befindet. Befestigen Sie die Verlängerungsstange mit einer Verlängerungsbeinschraube (53). **Vergewissern Sie sich, dass Sie auf den Kopf der Verlängerungsstangeschraube drücken während Sie diese festschrauben.**

   Dann befestigen Sie die andere Verlängerungsstange (34) auf die gleiche Weise.

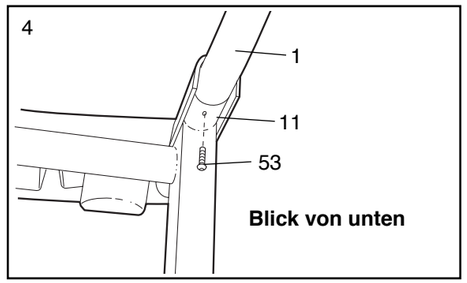


3. Schieben Sie eine der Handstangen (1) in die Röhre am oberen Ende des rechten Pfostens (11).

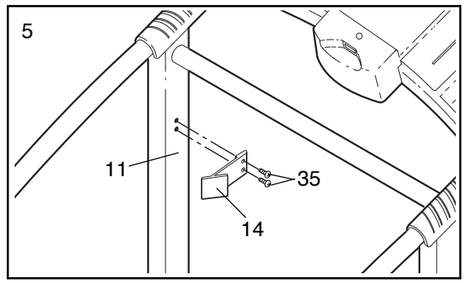


4. Richten Sie das Loch in der Handstange (1) nach dem Loch im Pfosten (11) aus. Mit dem Inbusschlüssel schrauben Sie die Handstangeschraube (53) in den Pfosten und in die Handstange.

   Befestigen Sie die andere Handstange an den linken Pfosten (nicht gezeigt) wie oben beschrieben.



5. Befestigen Sie den Verschluss (14) an den linken Pfosten (11) mit zwei Verschlussschrauben (35). **Achten Sie darauf, dass Sie die Verschlussschrauben nicht zu fest anziehen.**



6. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen.** Bewahren Sie den inbegriffenen Inbusschlüssel an einem sicheren Ort auf. Der Inbusschlüssel wird zur Justierung des Laufbandes benützt (siehe Seite 13). Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter das Laufgerät legen.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFGERÄTS

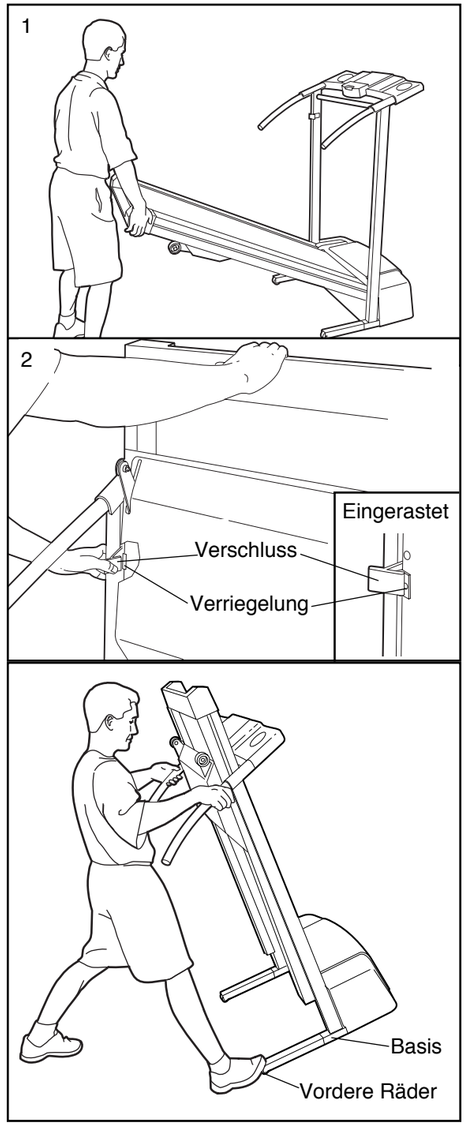
LAUFGERÄT ZUM VERSTAUEN ZUSAMMENKLAPPEN

Bevor Sie das Gerät zusammenklappen, ziehen Sie den Netzkabel heraus. Vorsicht: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um das Gerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie das Laufgerät an den rechts angezeigten Stellen mit Ihren Händen. **Um die Möglichkeit einer Verletzung zu verhindern, sollten Sie Ihre Beine beugen und Ihren Rücken gerade halten. Beim Aufrichten des Laufgerätes sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, belasten.** Richten Sie das Laufgerät etwa bis zur Hälfte der Vertikalposition auf.

2. Halten Sie das Laufgerät wie gezeigt mit der rechten Hand fest und halten Sie das Laufgerät fest. Heben Sie das Laufgerät hoch, bis der Verschluss über der Verriegelung schliesst. **Achten Sie darauf, dass der Verschluss völlig in der Verriegelung eingerastet ist.**

   Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter das Laufgerät. Stellen Sie das Laufgerät nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie das Laufgerät nicht in Temperaturen über 30°C.



LAUFGERÄT TRANSPORTIEREN

Bevor Sie das Laufgerät transportieren, klappen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass der Verschluss völlig in der Verriegelung eingesetzt ist.**

1. Halten Sie die Haltegriffe wie gezeigt und stellen einen Fuß gegen ein Rad.

2. Kippen Sie das Laufgerät zurück, so dass es frei auf den vorderen Rollen rollt. Bewegen Sie jetzt das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie das Laufgerät niemals, ohne es vorher zurückzukippen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Gerätes äußerste vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät über unebenen Boden zu schieben.**

3. Stellen Sie einen Fuß auf die Basis und lassen Sie das Laufgerät herunter, bis es in der Verwahrungsposition ist.

LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Siehe obige Zeichnung Nr. 2. Halten Sie das obere Ende des Laufgerätes mit Ihrer rechten Hand, wie angezeigt. Mit Ihrem linken Daumen, ziehen Sie den Verschluss nach linkes und halten Sie ihn. Schwenken Sie das Laufgerät nach unten bis der Rahmen ist hinter dem Verschluss. Geben Sie langsam den Verschluss frei.

2. Siehe obige Zeichnung Nr. 1. Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und legen Sie es auf den Boden. **VORSICHTIG: Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**

5 **Messen Sie Ihr Puls, wenn gewünscht.**

Um Ihren Herzschlag zu messen, stellen Sie sich auf die Fußschienen und legen Sie Ihren **Daumen** auf die Pulssensor wie gezeigt. **Drücken Sie jedoch nicht zu schwer, sonst wird die Zirkulation in Ihren Daumen unterbrochen, und Ihr Herzschlag kann nicht festgestellt werden.** Als Nächstes, warten Sie bis der herzförmige Indikator im Pulsdisplay **ständig** aufleuchten und wird erscheinen. Nach ein paar Sekunden wird Ihr Herzschlag angegeben. **Um die genaueste Ablesung zu erhalten, halten Sie die Kontakte weiterhin für ungefähr 15 Sekunden.**

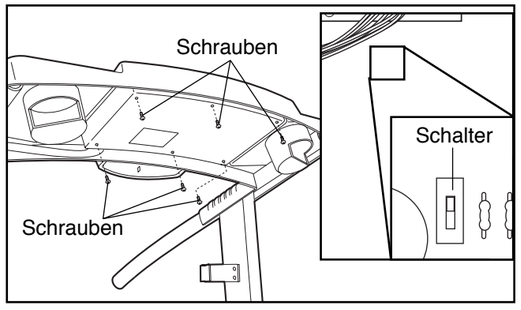
Sollte Ihr Puls zu hoch oder zu niedrig erscheinen, oder sollte er vielleicht garnicht angezeigt werden, nehmen Sie Ihren Daumen vom Sensor herunter und warten Sie bis sich die Anzeige neu eingestellt hat. Drücken Sie wieder auf den Sensor nieder, wie zuvor beschrieben. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Daumen in der oben angezeigten Stellung befindet und daß Sie den richtigen Druck ausüben. Üben Sie am Sensor bis Sie sich damit gut auskennen. Wenn Sie den Puls messen, müssen Sie unbedingt stillstehen.

6 **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, halten Sie das Laufband an und entfernen Sie den Schlüssel.**

Steigen Sie auf die Fußschienen, halten Sie das Laufband an und ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus. **Nachdem der Schlüssel rausgezogen worden ist, leuchten die Anzeigen noch für ca. weitere 5 Minuten auf. Anmerkung: Jedesmal, wenn das Laufband angehalten wird und die Ein-/Wiedereinstellungstaste für 5 Minuten nicht betätigt werden, schaltet sich die Display automatisch ab, um Batterien zu sparen.**

WIE MAN KILOMETER ODER MEILEN WÄHLT

Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit entweder in Kilometern oder in Meilen angeben. Um das Längenmaß zu verändern, **ZIEHEN SIE ZUERST DAS NETZKABEL HERAUS.** Als nächstes entfernen Sie die sechs Schrauben, die den Computer an der Computer basis festhalten. Heben Sie den Computer vorsichtig um einige Zentimeter hoch. Vermeiden Sie dabei, an den Drähten zu ziehen. Suchen Sie den kleinen Schalter nahe der Unterseite des Computers. Stellen Sie den Schalter nach links um, um das Längenmaß auf Kilometer einzustellen. Ist der Schalter nach rechts eingestellt, hat man Meilen gewählt. Befestigen Sie den Computer wieder an der Computerbasis. **Nachdem man das Längenmaß verstellt hat, muss man für wenige Sekunden eine der Batterien aus dem Computer entfernen und dann wieder einlegen, damit sich der Computer neu einstellen kann.**



BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

DAS PERFORMANT LUBE™ LAUFBAND

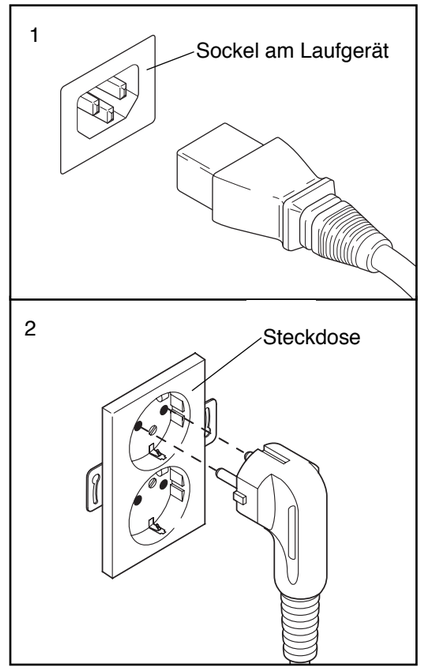
Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit PERFORMANT LUBE™, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIGE ANMERKUNG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel noch sonstige Schmiermittel am Laufband oder an der Lauffläche. Solche Mittel können Schäden am Laufband verursachen.**

ANSCHLUSS

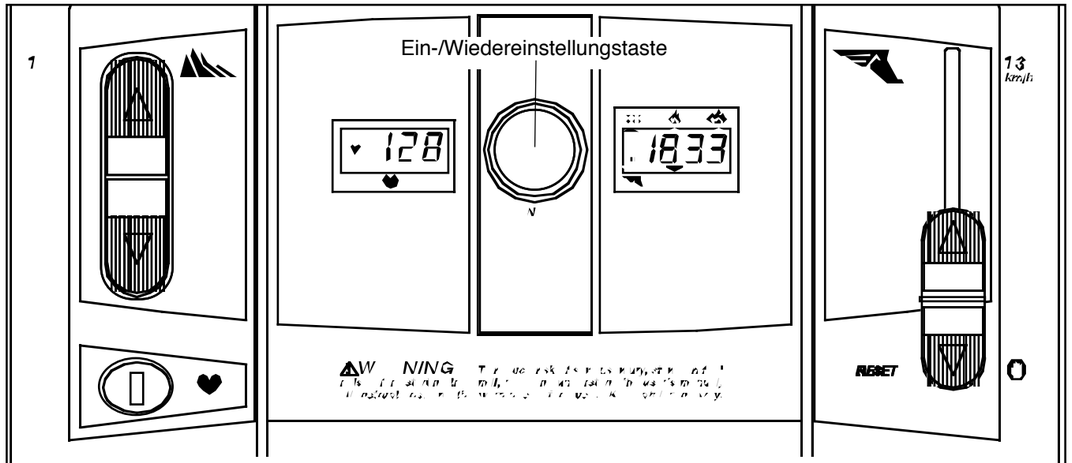
Ihr Laufgerät kann, wie jedes andere hochentwickelte, elektrische Gerät, von plötzlichen Spannungsschwankungen im Stromkreis beschädigt werden. Spannungsschwankungen, Hochspannungen und Rauschen können durch das Wetter wie auch durch An- und Ausschalten von anderen elektrischen Geräten entstehen.

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann sichert die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den elektrischen Strom, und reduziert dadurch das Risiko des Elektroschocks.

Zwei Netzkabel sind inbegriffen. Benützen Sie das Kabel, dass in Ihre Steckdose passt. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1, und stecken Sie das angezeichnete Ende des Netzkabels in den Sockel am Laufgerät. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netzkabel in die passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. Anmerkung: In Italien muss ein Adapter (nicht einbegriffen) zwischen dem Netzkabel und der Steckdose benützt werden. Wichtig: Das Laufgerät ist nicht kompatibel mit den GSCI ausgestatteten Steckdosen.



⚠ GEFAHR: Eine falsche Verbindung des geräte-erdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko für Elektroschock führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie den Stecker, der mit dem Produkt kommt, nicht. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.

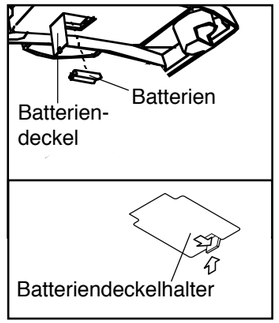


Anmerkung: Falls sich eine dünne, klare Schicht Plastik auf der Oberfläche des Computers befindet, entfernen Sie diese.

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie den Computer in Betrieb nehmen, sollten Sie die folgenden wichtigen Hinweise lesen.

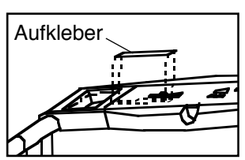
- **Stehen Sie nicht auf dem Laufband, wenn Sie es einschalten.**
- **Stecken Sie immer die Clip an (siehe Abbildung oben), wenn Sie das Laufgerät benutzen. Wenn der Schlüssel vom Computer rausgezogen wird, schaltet sich das Gerät von selbst ab.**
- **Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.**
- **Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihren durchschnittlichen Herzschlag angibt.**
- **Um Elektroschock zu vermeiden, sollten Sie den Computer trocken halten und jegliches Verschütten von Flüssigkeiten vermeiden. Verwenden Sie nur eine verschließbare Wasserflasche.**

EINLEGEN DER BATTERIEN



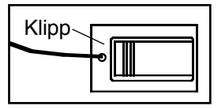
Man braucht für die Computer drei 1,5V-Batterien (nicht beinhaltet). Wir empfehlen Alkali-Batterien. Um die Batterien einzulegen, öffnen Sie den Batteriendeckel wie abgebildet. Drücken Sie drei Batterien in die Batteriengehäuse, wobei die negativen (–) Enden der Batterien die Federn berühren müssen.
Schließen Sie den Batteriendeckel, drücken Sie den Batteriendeckelhalter nach oben, dann nach vorne wie gezeigt. Achten Sie darauf, dass der Halter richtig eingerastet ist.

ANBRINGEN DES WARNUNGSAUFKLEBERS



Alle am Computer angebrachten Warnungen sind auf englisch gedruckt. Das beigelegte Aufkleberblatt enthält dieselbe Information in vier verschiedenen Sprachen. Suchen Sie auf dem Aufkleberblatt jenen Aufkleber, der auf deutsch abgedruckt wurde. Ziehen Sie den Aufkleber ab und kleben Sie Ihn auf die angezeigte Stelle.

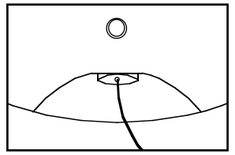
INBETRIEBNAHME DES COMPUTERS



Bevor Sie den Computer in Betrieb nehmen, vergewissern Sie sich, dass der Stecker ordnungsgemäß eingesteckt worden ist. (Siehe ANSCHLUSS auf Seite 7.) Sollte auf dem Computer eine dünne Plastikfolie aufliegen, ziehen Sie diese ab.

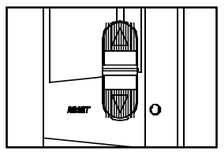
Steigen Sie dann auf die Fußschienen des Gerätes. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist (siehe Abbildung oben) und klemmen Sie den Klipp am Bund Ihrer Kleidung fest. Beachten Sie diese einfachen Schritte zur Inbetriebnahme des Computers.

1 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer rein.



Durch das Einstecken des Schlüssels allein leuchtet die Anzeige nicht auf. Die Anzeige schaltet sich erst ein, wenn man die Ein-/Wiedereinstellungstaste drückt oder wenn man das Laufband in Bewegung setzt. (Sollten Sie die Batterien gerade eingelegt haben, dann leuchtet die Anzeige gleich auf.)

2 Stellen Sie den Computer wieder einund starten Sie das Laufband.

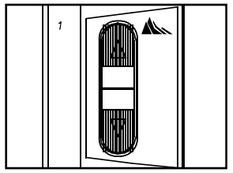


Schieben Sie die Geschwindigkeitskontrolle auf die RESET-Position. **Anmerkung: Jedesmal wenn das Laufband angehalten wird, muss die Geschwindigkeitskontrolle auf die RESET-Position geschoben werden, bevor das Laufband in Bewegung gesetzt werden kann.**

Als Nächstes, schieben Sie langsam die Geschwindigkeitskontrolle nach oben, bis das Laufband anfängt sich mit langsamer Geschwindigkeit zu bewegen. Treten Sie vorsichtig auf das Laufband und fangen Sie an zu trainieren. Verändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes, wie gewünscht, durch Verschiebung der Geschwindigkeitskontrolle.

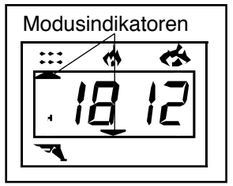
Um das Laufband anzuhalten, treten Sie auf die Fußschienen und schieben Sie die Geschwindigkeitskontrolle auf die RESET Position.

3 Verändern Sie auf Wunsch die Neigung des Laufgerätes.



Um die Neigung zu erhöhen oder zu vermindern, drücken Sie am oberen oder unteren Ende der Neigungskontrolle bis die gewünschte Neigungsstufe erreicht ist.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit der Computerdisplays.



Wenn der Strom eingestellt ist, wird das Computerdisplay automatisch einer Reihenfolge von fünf verschiedenen Modi anzeigen. Ein blinkende Modusindikator wird das laufende Modus anzeigen. Die Modi sind unten beschrieben.

Geschwindigkeit—Dieses Display zeigt die Geschwindigkeit des Laufbandes, in Kilometern oder in Meilen pro Stunde an.

Zeit—Dieses Display zeigt die abgelaufene Zeit an. Anmerkung: Falls Sie das Laufgerät länger als zehn Sekunden anhalten, wird das Zeitdisplay zögern.

Distanz—Dieses Display zeigt die Gesamtanzahl der Kilometern oder der Meilen die sie gelaufen haben an.

Fettkalorien—Dieses Display zeigt die ungefähre Anzahl verbrannter Fettkalorien an. (Siehe FETTVERBRENNUNG auf Seite 14.)

Kalorien—Dieses Display zeigt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien an.

Um das Display zu jeder Zeit wieder einzustellen, drücken Sie einfach auf die Ein-/Wiedereinstellungstaste.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. PETL53510

R0401A

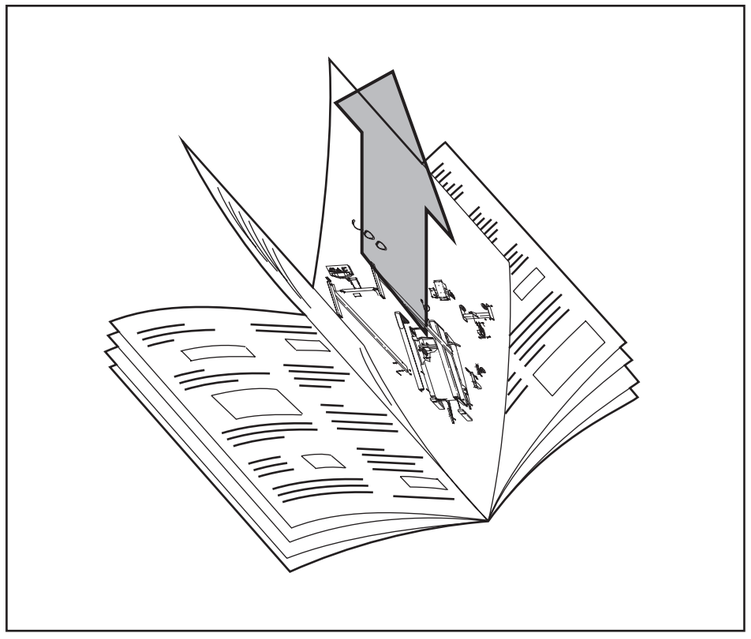
Nr.	Zahl	Bezeichnung
1	2	Handstange
2	1	Schlüssel/Clip
3	2	Lange Haubeschraube
4	1	Batteriendeckel
5	2	Fußschiene
6	1	Hebungsmotor
7	4	Nylon-Unterlegscheibe
8	1	Geschwindigkeitspotentiometer
9	1	Geschwindigkeitskontrollknopf
10*	1	Computermontage
11	1	Pfosten
12	1	Antriebsriemen
13	2	Kleineschraube
14	1	Verschluss
15	1	Stromkabelausrüstung
16	7	8” Kabelbefestigung
17	1	Motordrehringmutter
18	1	Rolle/Schwungrad/Ventilator
19	1	Motor
20*	1	Motor/Rolle/Schwungrad/Vent.
21	1	Drahthalter
22	4	Kurz Haubenschraube
23	1	Motorhaube
24	1	Haubenschutz
25	20	Bauchpfannenschraube
26	1	Kontrolle
27	1	Motordrehbolzen
28	1	Motorspannungsmutter
29	1	Motorspannungssternunterlegscheibe
30	1	Motorspannungsunterlegscheibe
31	2	Motorspannungsbolzen
32	1	Neigungsstopklammer
33	1	Klammerschraube
34	2	Verlängerungsstange
35	2	Verschlussschraube
36	2	Radbolzen
37	2	Rad
38	10	5/6 Nylon-Verschlussmutter
39	15	Unterlegscheibe
40	4	Basisunterlage
41	2	Handstangen-Endkappe
42	1	Verschlussverriegelung
43	1	Membranenschalterklammer
44	1	Membranenschalter
45	1	Magnet
46	1	Computerbasis
47	2	Rahmendrehabstandsstück
48	4	Plattformschraube
49	4	Isolierung
50	1	Vordere Roller/Rolle
51	1	Justierbolzen der vorderen Roller
52	2	Neigungsrad
53	4	Verlängerungsstangeschraube/ Handstangeschraube
54	8	Computerschrauben
55	2	Beinbolzen
56	1	Stromkreisunterbrecher
57	2	Rahmen-Drehunterlegscheibe
58	2	Rahmen-Drehbolzen
59	1	Behälter
60	1	Motorbauchpfanne
61	2	Kabelsklammer
62	4	Hintere Plattformschraube
63	1	3/8 x 1 1/2 Bolzen
64	1	Drosselklappe
65	2	Bandführung
66	2	Neigungsbeinmutter
67	1	Laufband
68	1	Laufplattform
69	1	Bauchpfanne
70	15	Elektronenschraube
71	1	Neigungsdrahthalter
72	2	Hintere Isolierung
73	4	Isolierungschraube
74	1	Inbusschlüssel
75	1	Rahmen
76	1	Linke Vorderen Endkappe
77	2	Neigungsradbolzen
78	1	Rechte vordere Endkappe
79	1	Filter
80	1	Erdungsdraht
81	4	Bandführungsschraube
82	1	Neigungsbein
83	2	Justierbolzen der hinteren Roller
84	1	Hintere Endkappe
85	1	Verschluss-Aufkleber
86	1	Hintere Roller
87	3	1” Seilschlinge
88	1	Erdungsmutter
89	1	Elektronenklammer
90	2	Verlängerungsstange-Montage
91	2	Motordrehbüsche
92	3	Befestigung
93	1	Motormuffe
94	1	Erdungsschraube
95	1	Erdungsunterlegscheibe
#	1	8" grüner/gelber Draht
#	1	8” Weißer Draht
#	1	4” Weißer Draht, 2w
#	1	4” Schwarzer Draht, 2w
#	1	4” Grüner/Gelber Draht, w/Ring
#	1	4” Schwarzer Draht, m/w
#	1	Bedienungsanleitung

* Dazu gehören alle in der Detailzeichnung abgebildeten Teile

Diese Teile sind nicht abgebildet

ENTFERNEN SIE DIESE ERSATZTEILELISTE/DETAILZEICHNUNG VON DER ANLEITUNG

Verwahren Sie diese ERSATZTEILELISTE/DETAILZEICHNUNG für eventuellen späteren Gebrauch.



Anmerkung: Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. PETL53510

R0401A